

PROGRAMA

Microbiota i salut: taller de cuina i alimentació

Part 1: Hospital Clínic | Violeta Moizé i Lucia Alonso

- 11:00** Benvinguda i presentació
- 11:10** Què és la microbiota?
- 11:25** Microbiota i salut
 - Paper de la microbiota
 - Tipus de microbiota
 - Composició i funcions principals
- 11:45** Factors que influeixen en la microbiota

Part 2: Fundació Alicia | Norbert Furones

- 12:00** Taller
 - Alimentació i microbiota: del concepte al plat:
 - Aliments, fibres, importància de la diversitat
 - Demostració pràctica
 - Consells pràctics pel dia a dia
 - Planificació apats, compra conscient, errors habituals i mites sobre l'alimentació
- 12:50** Tancament i preguntes finals